


Heti étlap 2023.04.10 - 2023.04.14

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé Kifli			Citromos tea Snidlinges sajtkrémes Félbarna kenyérral			Almás-fahéjas tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér			Barackos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 Kj			Energia: 312.17 Kcal / 1,304.87 Kj			Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 Kj			Energia: 297.01 Kcal / 1,241.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.11 g	8.33 g	4.58 g	7.03 g	8.72 g	3.87 g	7.20 g	8.62 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	51.77 g	19.98 g	1.44 g	60.52 g	27.98 g	1.20 g	47.43 g	19.98 g	1.60 g		
1,7			1,7			1,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet Kukoricás rizszel			Csontleves Lucskos káposzta Félbarna kenyérral			Szárzableves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szórattal Alma			Rántottleves Pirított kenyérkockával Zöldbabfőzelék Sertés pörkölttel		
		Energia: 640.91 Kcal / 2,679.00 Kj			Energia: 375.40 Kcal / 1,569.17 Kj			Energia: 622.37 Kcal / 2,601.51 Kj			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.83 g	26.35 g	4.65 g	19.31 g	14.31 g	2.57 g	20.55 g	8.85 g	2.36 g	16.24 g	12.40 g	3.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.13 g	12.99 g	1.68 g	41.66 g	0.02 g	1.82 g	114.13 g	34.47 g	3.05 g	25.49 g	0.02 g	1.90 g		
1,3,7			1,3,9			1,3,7,9			1,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Májusi csemegés Rozskenyér Margarinnal			Sajtos pogácsa			Turista felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Rácsos túrós táska		
		Energia: 208.46 Kcal / 871.36 Kj			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 Kj			Energia: 204.40 Kcal / 854.39 Kj			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.13 g	6.00 g	6.52 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	6.98 g	7.40 g	2.71 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.41 g	0.00 g	1.13 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	27.42 g	0.00 g	1.39 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g		
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt				Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

2023.02.17 8:56:22 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.04.10 - 2023.04.16

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/11/2023	Laktóz intolerancia (00442)	Eztrend 3-as Óvoda 4-6	T Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27	7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85	1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7
			Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,64	14,84	0,00	1,17	1,3
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,26	44,65	0,00	0,51	
			U Májusi csemege	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Összesen:	4 718,86	1 120,23	38,53	35,63	13,03	161,99	28,97	3,76	
			4/12/2023	Céleriz (00442)	Eztrend 3-as Óvoda 4-6	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99
Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66				1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
Félbarna kenyér	648,65	155,18				5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
E Csontleves	115,62	27,66				1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
Lucskos káposzta	1 065,20	254,83				11,97	16,08	4,76	14,92	0,00	0,18	1
Félbarna kenyér	324,32	77,59				2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
U Sajtos pogácsa	762,94	182,52				2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
Összesen:	3 687,66	882,21				26,84	38,90	13,01	104,75	12,01	3,75	
4/13/2023	Céleriz (00442)	Eztrend 3-as Óvoda 4-6 éves				T Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			E Szárazbaleves	516,89	123,66	4,97	4,24	0,51	16,21	0,01	1,25	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54	1,7
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	0,00	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Összesen:	4 579,50	1 095,57	31,36	24,63	7,98	185,64	41,17	4,73	
4/14/2023	Céleriz (00442)	Eztrend 3-as Óvoda 4-6	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Zöldbabfőzelék	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,51	1,7
			Sertés pörkölt	405,45	97,00	11,06	4,52	5,15	2,88	0,00	0,70	
			U Rácsos túrós táska	1 291,42	0,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)
			Összesen:	3 702,87	576,90	32,41	39,48	15,69	99,29	10,01	4,96	

15.hét



Óvodás, Iskolás 2-es étlap

04.10-04.14	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Tejes kifli	Citromos tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér	Almás-fahéjas tea Isk: Zsíros kenyér, póréhagyma Óvoda: Magyaros vajkrém	Barackos tea Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér
Leves	Vegyes gyümölcsleves	Csontleves cérnametélt	Szárazbableves házi csipetkével Félbarna kenyér	Rántott leves Pirított kenyérkocka
Ovi/Iskola	Rántott sertésszelet Kukoricás rizs	Lucskoskáposzta Félbarna kenyér	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Sertés pörkölt Tejfölös zöldbabfőzelék
Uzsonna	Májusi csemege Margarin Rozskenyér	Helyben sült sajttal szórt pogácsa	Turista felvágott Margarin Korpás kenyér	Helyben sült rácsos túrós táska